

*Fazenda  
pães caseiros...*

**Fazendo pães caseiros...**

**República Federativa do Brasil**

*Luiz Inácio Lula da Silva*

Presidente

**Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento**

*Roberto Rodrigues*

Ministro

**Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária**

**Conselho de Administração**

*José Amauri Dimázio*

Presidente

*Clayton Campanhola*

Vice-Presidente

*Alexandre Kalil Pires*

*Dietrich Gerhard Quast*

*Sérgio Fausto*

*Urbano Campos Ribeiral*

Membros

**Diretoria-Executiva da Embrapa**

*Clayton Campanhola*

Diretor-Presidente

*Gustavo Kauark Chianca*

*Herbert Cavalcante de Lima*

*Mariza Marilena T. Luz Barbosa*

Diretores-Executivos

**Embrapa Trigo**

*Erivelton Scherer Roman*

Chefe-Geral

*Osmar Rodrigues*

Chefe Adjunto de Administração

*Adão da Silva Acosta*

Chefe Adjunto de Comunicação e Negócios

*Renato Serena Fontaneli*

Chefe Adjunto de Pesquisa e Desenvolvimento

*Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária  
Centro Nacional de Pesquisa de Trigo  
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento*

# Fazendo pães caseiros...

Eliana Maria Guarienti

Passo Fundo, RS  
2004

Exemplares desta publicação podem ser solicitados à:  
Associação dos Empregados da Embrapa - Passo Fundo  
Rodovia BR 285, km 174  
Telefone: (54) 311-3444 - Fax: (54) 311-3617  
Caixa Postal 451  
99001-970 Passo Fundo, RS  
www.cnpt.embrapa.br/biblio/pubvetri.htm  
E-mail: vendas@cnpt.embrapa.br

### **Comitê de Publicações**

Beatriz Marti Emygdio, Gilberto Omar Tomm, João Carlos Haas  
(Presidente), José Maurício Cunha Fernandes, Luiz Eichelberger,  
Martha Zavariz de Miranda, Sandra Patussi Brammer, Silvio Tulio  
Spera

**Editoração Eletrônica:** Fátima Maria De Marchi

**Capa:** Liciane Toazza Duda Bonatto

**Ficha Catalográfica:** Maria Regina Martins

**Fotos:** Paulo Kurtz

**1ª edição**

1ª impressão (2004): 2.000 exemplares

### ***Todos os direitos reservados.***

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte,  
constitui violação dos direitos autorais (Lei nº 9.610).

---

Guarienti, Eliana Maria.

Fazendo pães caseiros... / Eliana Maria Guarienti. Passo Fundo :  
Embrapa Trigo, 2004.

90 p. ; 21 cm.

ISBN 85-7574-009-1

1. Trigo-Histórico. 2. Panificação. 3. Receitas. I. Título.

CDD: 633.11

---

© Embrapa Trigo 2004

## **Autor**

**Eliana Maria Guarienti**

Pesquisadora, Dra.

Pós-colheita, Transformação Agroindustrial e Nutrição

Embrapa Trigo

Caixa Postal 451

99001-970 Passo Fundo, RS

E-mail: [eliana@cnpt.embrapa.br](mailto:eliana@cnpt.embrapa.br)

*"Tudo vale a pena quando a alma não é pequena."*

***Fernando Pessoa***

*Expressamos nosso profundo agradecimento aos funcionários do Laboratório de Qualidade Industrial de Trigo, **Antônio Sérgio Brisola de Oliveira, Neori Damini e, em especial, Helena Araújo de Andrade,** que muito colaboraram nos testes das receitas.*

## Apresentação

Em razão da crescente necessidade de ganhar tempo e reduzir trabalho, o consumidor deste início de século têm adquirido, cada vez mais, produtos industrializados.

Nesse contexto, os pães francês e de fôrma, produzidos em padarias e indústrias de panificação, são os mais consumidos no Brasil.

Contrariamente a essa tendência, outro grupo de consumidores tem procurado, dentro de seu ambiente doméstico, voltar às raízes, buscando resgatar um passado em que as famílias se reuniam nas principais refeições, oportunidade em que se discutiam acontecimentos diários. A elaboração do pão caseiro encaixa-se plenamente nesse cenário.

Além de ser motivo para a confraternização familiar, a presença de pães caseiros no café da manhã tende a elevar o valor nutricional dessa refeição, pois, além dos ingredientes básicos, como a farinha, o fermento, o sal e a água, normalmente, a dona-de-casa também adiciona leite, ovos, algum tipo de gordura, bem como outras farinhas, como as de milho, centeio, etc.

A Embrapa Trigo disponibiliza, através desta obra, receitas de pães salgados e doces, na intenção de colaborar com todas essas famílias que, apesar da correria do mundo, ainda buscam, e encontram, tempo para melhorar sua

qualidade de vida, contando com uma alimentação saudável, nutritiva, gostosa e, com certeza, acrescida de grande dose de afeto inserida na receita.

Mãos à obra e bom apetite!

Erivelton Scherer Roman  
Chefe-Geral da Embrapa Trigo

## Prefácio

Muitas pessoas consideram o ato de fazer pães uma verdadeira arte, restrita àqueles que detêm a técnica, a paciência e, por que razão não dizer, alguma característica especial que só os artistas têm.

Neste livro, procuramos mostrar, através de receitas simples, acessíveis e saborosas, que fazer pães não requer habilidades extraordinárias, mas apenas dispor de ingredientes, um pouquinho de paciência e boa vontade. Dessa forma, podem-se fazer pães para momentos especiais ou variações para o dia-a-dia.

O capítulo “Histórico do uso do trigo como alimento” traz uma narrativa da evolução do uso desse cereal ao longo dos tempos, até chegar aos modernos métodos atuais de fabricação dos diversos derivados.

No capítulo “Ingredientes usados na confecção de pães caseiros”, é mostrado que o simples ato de cozinhar também é uma aula prática de química, de física, de biologia, etc. O mesmo pode-se dizer do capítulo referente às “Etapas do processo de panificação”.

Guardamos no íntimo a expectativa de que esta pequena obra possa contribuir com uma alimentação mais saudável, gostosa e variada.

Eliana Maria Guarienti  
Pesquisadora

# Sumário

<b>Histórico do uso de trigo como alimento</b> .....	17
<b>Ingredientes usados na confecção de pães caseiros</b> .....	19
Farinha de trigo .....	19
Fermento .....	21
Fermento biológico .....	21
Fermento químico .....	23
Água .....	24
Sal .....	24
Açúcar ou similares .....	24
Gorduras e óleos vegetais .....	25
Leite .....	26
Ovos .....	26
<b>Etapas do processo de panificação</b> .....	27
Pesagem de ingredientes .....	27
Amassamento .....	28
Fermentação .....	29
Divisão, pesagem e modelagem de pães .....	31
Forneamento .....	31
Resfriamento .....	31
<b>Para o seu pão "dar certo"</b> .....	32
<b>Receitas</b> .....	35
Pão de fôrma integral .....	37
Pão colorido .....	40
Pão de ervas finas .....	43

Pão de centeio .....	46
Pão de batata-doce.....	48
Pão italiano .....	50
Pão fantasia .....	53
Pão de leite .....	56
Challah .....	58
Pãezinhos com alho e temperinho verde .....	61
Pão para aperitivo.....	63
Pão de mandioca .....	66
Pão de farinha de milho .....	68
Pão doce recheado .....	70
Pão de natal .....	73
Pão de canela .....	75
Rosca de maçã.....	78
Pão de mel .....	81
Pãezinhos de banana.....	83
Trouxinha de maçã .....	86
<b>Referências bibliográficas .....</b>	<b>89</b>

## Histórico do uso de trigo como alimento<sup>1</sup>

A origem do trigo é, ainda, desconhecida; no entanto, registros arqueológicos fazem supor que seu aparecimento tenha ocorrido no sudoeste da Ásia. Como alimento, o trigo vem sendo utilizado desde 10.000 a 15.000 anos antes de Cristo. Uma das primeiras formas de consumo de trigo foi, provavelmente, através da mastigação dos grãos após a retirada da palha que envolve o grão (glumas). Em escavações em sítios arqueológicos freqüentemente aparecem grãos de trigo carbonizados, indicando que a remoção das glumas era feita pelo uso de fogo. A secagem artificial de trigo pelo calor do fogo ou ao sol (secagem natural) facilitava a separação dos grãos de trigo das glumas, que era feita por fricção. Semelhantemente ao que provavelmente ocorreu com o milho e com o arroz, as variedades ancestrais de trigo também foram consumidas em forma estourada (como pipoca).

O Egito é reconhecido como o local de origem do pão. Ao longo do rio Nilo, foram encontradas tumbas contendo murais que mostram o plantio, a colheita e a moagem de trigo e a fabricação de pão. Em outras, foram encontrados depósitos de trigo e pães feitos com farinha grosseiramente triturada. Os egípcios também produziam pão de farinha branca, obtida por peneiração após

---

<sup>1</sup> Texto adaptado da publicação:

WHEAT FLOUR INSTITUTE. **From wheat to flour, the story of man... in a grain of wheat.** Wheat Flour Institute: Chicago. 1966. 75p.

trituração grosseira. Esse pão era reservado às classes sociais mais abastadas.

Há aproximadamente 2.700 anos antes de Cristo, em algumas regiões da China, o trigo era considerado um cereal sagrado.

Na Grécia, Theophrastos registrou, 300 anos depois de Cristo, informações acerca de diversos tipos de trigo que cresciam às margens do mar Mediterrâneo. Tanto na Grécia quanto em Roma, escavações arqueológicas revelaram o avanço da arte de moagem e panificação.

Antes da descoberta das leveduras (fermento), responsáveis pela fermentação da massa, o pão apresentava aspecto bem diferente do conhecido nos dias de hoje; no Ocidente, era de pequena espessura, levemente tostado e seco. Existem teorias que explicam que o descobrimento das leveduras ocorreu ao acaso. Provavelmente, uma massa crua de pão tenha sido deixada de lado. Em contato com o ambiente, foi contaminada com leveduras, as quais provocaram a fermentação do pão, modificando o tamanho, a forma, o aroma e o sabor deste, o que provavelmente agradou à população local e passou a ser repetido. A popularidade do pão levedado estendeu-se pelo Mediterrâneo, constituindo-se, principalmente, em alimento da nobreza.

Os romanos aprenderam a fabricar fermento a partir de leveduras contidas na espuma das cubas de vinhos, adicionando à espuma farelo ou farinha de trigo e água. Com o estabelecimento de grande número de indústrias cervejeiras, o fermento resultante da fabricação de cerveja passou, então, a ser usado, melhorando

as características do pão.

Em 1666, o governo da França consultou a Faculdade de Medicina do país sobre a possibilidade de o fermento ser prejudicial à saúde humana. Na resposta, afirmava-se que o fermento usado em panificação deveria ser considerado como nocivo, por ser um produto pútrido, resultante da decomposição de cereais.

Independentemente da posição contrária da Faculdade de Medicina da França, as leveduras ou fermentos continuaram a ser usados cada vez mais. A invenção do microscópio, associada a novos conhecimentos sobre química, biologia e bioquímica, e tantas outras áreas, deram suporte ao atual conhecimento sobre a produção de trigo, bem como sobre a obtenção de farinhas e subprodutos e sobre a fabricação de pães, massas, biscoitos, bolachas, etc. Enfim, do início do consumo de trigo até nossos dias, o instinto de sobrevivência, a evolução do conhecimento e a curiosidade natural do homem em experimentar levaram-no a atingir os estádios atuais de consumo e de sofisticação dos derivados de trigo.

## **Ingredientes usados na confecção de pães caseiros**

### ***Farinha de trigo***

Entende-se por farinha de trigo o produto obtido mediante

processo de moagem do grão de trigo beneficiado da espécie *Triticum aestivum* ou de outras espécies do gênero *Triticum* reconhecidas (exceto *Triticum durum*) (Brasil, 1996).

Segundo a Portaria do Ministério da Saúde, que trata da "Norma Técnica referente à Farinha de Trigo" (Brasil, 1996), as farinhas de uso doméstico são classificadas em:

- Farinha de trigo integral - obtida a partir do cereal limpo e com teor máximo de cinzas de 2,0% na base seca;
- Farinha de trigo especial ou de primeira - obtida a partir do cereal limpo, desgerminado, com teor máximo de cinzas de 0,65% na base seca;
- Farinha de trigo comum - obtida a partir do cereal limpo, desgerminado, com teor de cinzas entre 0,66% e 1,35% na base seca.

De acordo com essa mesma Portaria, quanto às características organolépticas, a farinha de trigo deve apresentar cor branca, com tons leves de amarelo, marrom ou cinza, conforme o trigo de origem, além de cheiro e sabor próprios ao produto.

Pela norma vigente (Brasil, 1996), o que difere a farinha especial da comum é o teor de cinzas. A qualidade de panificação não é, necessariamente, menor na farinha comum, comparativamente à farinha especial. Em geral, as pessoas dizem que quanto mais branca a farinha, melhor ela é para panificação. Isso não é verdade. O que dá coloração à farinha de trigo são pigmentos e, em parte, a contaminação da farinha pelo farelo (analisada pelo teor de cinzas). A "força da farinha/qualidade de panificação" não está relacionada com o tipo nem com a

quantidade de pigmentos presentes na farinha, mas, sim, com a qualidade e a quantidade de proteínas presentes na farinha, além de outras características.

A farinha de trigo é o ingrediente básico em uma formulação de pão, cumprindo a função de fornecer, entre outras, as proteínas formadoras do glúten (gliadinas e gluteninas). Essas proteínas, ao se combinarem com a água, são hidratadas, gerando pontos de ligação entre elas e, mediante o amassamento, formam a estrutura elástica da rede de glúten (El-Dash et al., 1994).

Segundo esses mesmos autores, diz-se que uma farinha é forte quando ela possui uma quantidade alta de proteínas formadoras de glúten e fraca quando apresenta um baixo conteúdo dessas proteínas. Uma farinha, entretanto, pode ter alto conteúdo de proteínas, mas, se essa proteína não for formadora de glúten, a farinha é considerada fraca.

## ***Fermento***

No processo de panificação, destacam-se dois tipos de fermento: o biológico e o químico.

### **Fermento biológico**

De acordo com Brasil (1977), o fermento biológico (também denominado levedura ativa) é o produto obtido de culturas puras da levedura *Saccharomyces cerevisiae* por procedimento tecnológico adequado e é empregado para dar sabor próprio e

aumentar o volume e a porosidade dos produtos forneados. Esse tipo de fermento destina-se ao preparo de pães e de certos tipos de biscoitos e produtos afins de confeitaria. Tem a finalidade de provocar a fermentação que produz o gás carbônico responsável, ao mesmo tempo, pela formação dos alvéolos internos do pão e pelo crescimento da massa (Calvel, 1987). Também permite que a massa torne-se leve e macia, diferentemente dos pães massudos e pesados (pães ázimos) fabricados pelos primeiros povos há milhares de anos (Alzugaray & Alzugaray, 1991).

Os fermentos biológicos são encontrados sob duas formas: fermento fresco e fermento seco.

O fermento fresco, também denominado "Fermento Prensado", "Fermento Verde" ou "Levedura Prensada", deve apresentar o aspecto de massa prensada, homogênea, pastosa, de consistência firme. Sua coloração deve ser creme-claro, característica, e o cheiro e o sabor, próprios ao produto. A umidade máxima permitida é de 75% (Brasil, 1977).

Antes de usar o fermento biológico fresco, deve-se verificar o estado de conservação pressionando-o entre os dedos; se a massa prensada de fermento se desfizer, é sinal de que está em boas condições para consumo. Quando alterada, a massa prensada de fermento adquire cor cinza, consistência mole e pegajosa, com manchas, ou pode apresentar-se seca e ácida (Calvel, 1987; Alzugaray & Alzugaray, 1991). A duração desse fermento sob refrigeração é de cerca de um mês. O fermento biológico fresco deve ser conservado em temperatura inferior a 10 °C (Brasil, 1977) e não pode ser congelado, já que as temperaturas de congelamento são prejudiciais à capacidade

potencial de fermentação da levedura (El-Dash et al., 198-).

O fermento biológico seco, também denominado "Fermento Desidratado" e "Levedura Seca", deve apresentar o aspecto de pó ou de escamas ou cilindros (grânulos) de tamanhos variáveis. Sua coloração deve variar do branco ao castanho-claro, e o cheiro e o sabor devem ser próprios ao produto. A umidade máxima permitida é de 12% (Brasil, 1977).

O fermento biológico seco, sob a forma de grânulos, deve sofrer preparação antes do uso. Para isso existem várias alternativas. Uma delas consiste em dissolver o fermento em água morna e deixá-lo repousar até formar bolhas (fermento em atividade pronto para ser aplicado); outra é batê-lo no liquidificador, com uma ou duas colheres (de sopa) de açúcar e água (Alzugaray & Alzugaray, 1991). O fermento biológico seco instantâneo é usado diretamente na farinha, antes da adição de água.

## **Fermento químico**

De acordo com Brasil (1977), o fermento químico é o produto formado de substância, ou mistura de substâncias químicas, que, pela influência do calor do forno e/ou umidade da massa, produz desprendimento gasoso capaz de expandir massas elaboradas com farinhas, amidos e féculas, aumentando-lhes o volume e a porosidade. Os fermentos químicos destinam-se ao preparo de pães especiais, broas, biscoitos, bolachas e produtos afins de confeitaria.

## ***Água***

De acordo com Alzugaray & Alzugaray (1991), a água exerce um papel importante na preparação das massas, sendo um regulador da consistência e da temperatura. Atua na formação do glúten e solubiliza os ingredientes da receita. A água em contato com o glúten da farinha de trigo, sob ação mecânica, possibilita a formação da massa. A falta desse ingrediente não permite a formação completa do glúten, e o desenvolvimento da massa será irregular. Além disso, o excesso de água provoca o enfraquecimento do glúten, retardando a formação da massa. Para Calvel (1987), a água contribui para a formação de um meio favorável ao desenvolvimento, da atividade enzimática e da fermentação do pão.

## ***Sal***

Calvel (1987) informa que o sal contribui de modo positivo na massa de pão e tem como funções principais: reforçar as propriedades plásticas da massa, melhorando a força, favorecer o aspecto da crosta, que, na sua falta, fica muito descorada, e melhorar o sabor do pão. O sal destaca-se, ainda, por regular o período de fermentação da massa (Alzugaray & Alzugaray, 1991).

## ***Açúcar ou similares***

Os açúcares mais usados em panificação são os

provenientes da cana-de-açúcar (refinado e cristal). As principais funções do açúcar são: adoçar o pão, aumentar o volume e a maciez, melhorar a cor, acelerar a fermentação e aumentar o valor nutritivo do produto (Alzugaray & Alzugaray, 1991). Além disso, o açúcar provoca diminuição da consistência da massa de pão e da tenacidade desta e desempenha papel importante na conservação de produtos fabricados, tendendo a melhorar o frescor do miolo e, nas massas ricas em açúcar, a retardar o desenvolvimento de mofo (Calvel, 1987). Além dos açúcares refinado e cristal, também são empregados outros produtos com alto valor adoçante, como mel, melado e açúcar mascavo (Alzugaray & Alzugaray, 1991).

### ***Gorduras e óleos vegetais***

As gorduras são sólidas à temperatura ambiente, enquanto os óleos são líquidos.

As principais gorduras usadas na panificação são a banha, a margarina, a manteiga e a gordura vegetal hidrogenada. Também podem ser empregados diversos tipos de óleos vegetais (soja, milho, etc.).

As gorduras e os óleos usados na quantidade de 1% a 5% do peso da farinha, na produção de pães, contribuem para aumentar o volume (pela modificação da extensibilidade da massa) e, adicionados à massa de pão na quantidade de 2% a 5%, proporcionam pães com textura mais aveludada e com melhor uniformidade do miolo. As gorduras e os óleos melhoram a

qualidade de conservação, aumentando a vida de prateleira (El-Dash et al., 198-), e destacam-se por fornecer maior valor alimentício, lubrificar o glúten da massa, facilitar a mistura e reduzir o tempo de preparo da massa (Alzugaray & Alzugaray, 1991).

## ***Leite***

O leite desempenha ação positiva na panificação, destacando-se: favorece as propriedades físicas da massa (acelerando a formação, aumentando a extensibilidade e diminuindo a porosidade); melhora a coloração da crosta dos produtos obtidos; representa um importante elemento de conservação dos produtos frescos obtidos a partir de massas fermentadas doces; e retarda a ação fermentativa da massa (Calvel, 1987).

A presença de leite também melhora o valor nutricional do pão.

## ***Ovos***

Segundo Alzugaray & Alzugaray (1991), os ovos enriquecem os pães especiais, cujas massas precisam ser bem trabalhadas. Além disso, aumentam o valor nutricional, tornam o pão mais saboroso, aumentam o volume e melhoram a aparência do produto (quando batidos e pincelados sobre os pães,

emprestam-lhes um brilho especial).

O ovo tem poder emulsificante, proveniente da gema, que apresenta 14% de lecitina. Essa propriedade facilita a formação da rede glutinosa da massa, tende a melhorar a impermeabilidade desta e favorece o crescimento e a leveza dos produtos obtidos (Calvel, 1987). A capacidade emulsificante do ovo faz com que haja melhor distribuição de água e de gordura por toda a massa, conferindo uma textura mais suave e um melhor volume ao pão (El-Dash et al., 1994).

A gema do ovo tem apreciável poder corante e, além de seu aroma específico, contribui para fixar substâncias aromáticas que podem entrar na composição da massa (Calvel, 1987).

## **Etapas do processo de panificação**

Tanto a panificação doméstica quanto a industrial obedecem a várias etapas de processamento, conforme a Fig. 1. Durante estas etapas, várias modificações físicas, químicas e bioquímicas são evidenciadas, fazendo com que, no fim do processamento, seja obtido um produto com as características desejadas.

### ***Pesagem de ingredientes***

Segundo Faria (2003), a pesagem de ingredientes é um

ponto crítico do processo de panificação, pois, se incorreta, pode comprometer a qualidade do produto final.

Usualmente, na panificação doméstica, usam-se medidas volumétricas (xícaras, copos, jarras graduadas, colheres, etc.) em vez de pesagem. Em geral, a dona-de-casa não dispõe de balança de precisão para pesar ingredientes que são usados em pequenas quantidades, como o fermento e o sal.

## ***Amassamento***

O papel do amassamento é, primeiro, misturar os constituintes que compõem a massa e, em seguida, assegurar um trabalho mecânico sobre ela, até que esteja bem coesa, homogênea, lisa e que se desprenda bem das mãos e das paredes da masseira (Calvel, 1987). De acordo com esse mesmo autor, com a mistura, as proteínas envolvem os grânulos de amido e formam em torno deles uma rede glutinosa que, sob o efeito da ação mecânica do amassamento, experimenta um desenvolvimento progressivo, que leva à formação de filmes protéicos cada vez mais finos e contínuos.

Para Faria (2003), no ponto ótimo de desenvolvimento da massa, observa-se um filme elástico, que pode ser finamente esticado sem se romper. A partir desse ponto, as ligações começam a se quebrar e não mais se refazem, enfraquecendo o glúten. A rede de glúten desfaz-se, liberando água e tornando a massa mole e pegajosa.

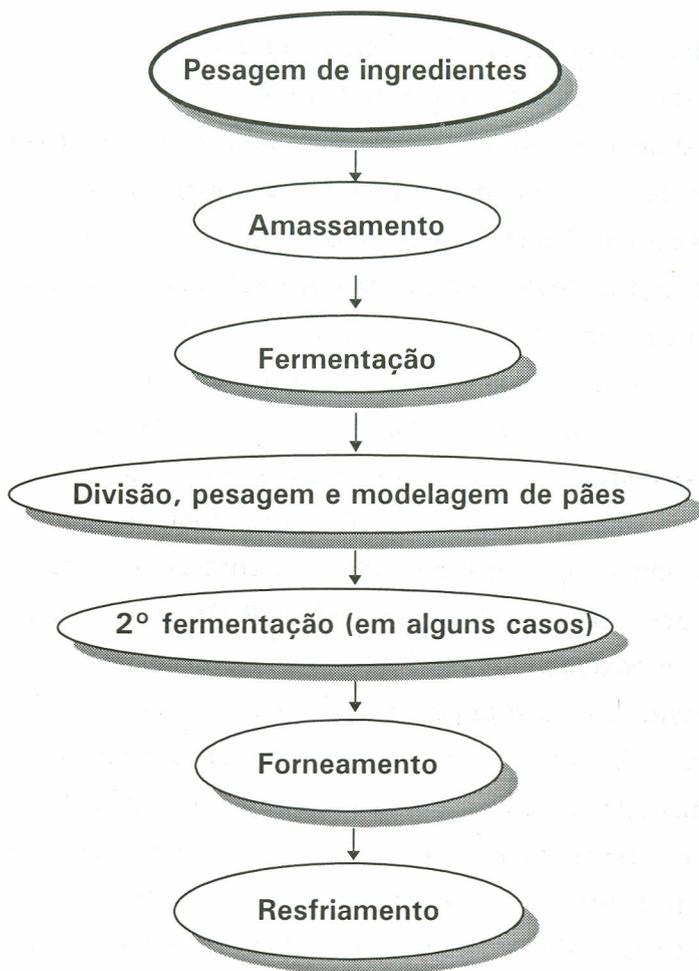


Fig. 1 Etapas do processo de panificação.

## ***Fermentação***

A fermentação (ou crescimento) do pão é realizada pelo fermento (leveduras), que transforma os açúcares da massa em

gás carbônico e álcool (El-Dash et al., 1994).

A fermentação da massa constitui uma etapa básica do processo de panificação, responsável pela textura e aroma do pão (El-Dash et al., 198-), pela formação dos alvéolos internos e pelo crescimento da massa (Calvel, 1987).

Quando o glúten está bem desenvolvido, é capaz de formar uma parede em torno de cada célula de gás que está sendo formada, reagindo às pressões desenvolvidas sem que haja ruptura da massa. Quando o tempo de fermentação é otimizado, obtém-se o máximo de produção e de retenção de gás, resultando em um pão de volume desejável e com granulidade do miolo, textura, cor da crosta e outras características do pão melhores que a farinha em questão pode produzir (El-Dash et al., 1994).

De acordo com Faria (2003), alguns efeitos da fermentação inadequada somente aparecerão após o forneamento da massa. Um tempo de fermentação abaixo do ideal produz pães de volume reduzido, células do miolo muito fechadas, crosta grossa e de cor marrom-avermelhado. Já no caso do tempo que excede o ideal, os pães apresentam casca de cor pálida, alveolagem grosseira, textura ruim e sabor e aroma excessivamente ácidos.

Na panificação doméstica, usualmente a fermentação do pão é realizada em temperatura ambiente. Para acelerar o processo de fermentação, recomenda-se colocar os pães em local aquecido, longe de correntes de ar. Para minimizar o ressecamento da massa causado por diferença de temperatura e umidade entre a massa e o ambiente, sugere-se untar a massa com óleo e cobri-la com um saco ou filme de plástico próprios para uso em alimentos.

## ***Divisão, pesagem e modelagem de pães***

A divisão e a pesagem são etapas sucessivas ou simultâneas que se seguem à fermentação e, às vezes, ao amassamento. Elas têm por objetivo a obtenção de frações de massa de peso determinado, regular e apropriado aos pães que devem ser fabricados (Calvel, 1987).

A modelagem, realizada antes da fermentação, ou após, dependendo do tipo de pão, tem por finalidade dar à peça de massa a forma apropriada ao pão.

## ***Forneamento***

Durante o estágio de cozimento (forneamento), a massa é submetida a temperaturas de 210 a 280 °C, por 20 a 40 minutos (El-Dash et al., 198-).

Em virtude da freqüente desuniformidade de temperatura dos fornos domésticos, sugere-se o uso de temperaturas mais baixas ( $\pm 180$  °C), para reduzir a excessiva coloração e/ou desuniformidade de cor da crosta.

Segundo Faria (2003), no forneamento do pão ocorrem fixação da estrutura do miolo, produção de cor e aroma, aumento do volume, formação de casca e perda de peso do pão.

## ***Resfriamento***

De acordo com Faria (2003), o resfriamento é uma etapa tão importante quanto as demais. O produto deve ser resfriado em

ambiente limpo e livre de contaminações, principalmente por esporos de mofo. Sugere-se que o resfriamento do pão seja feito em temperatura ambiente, protegido de corrente de ar.

## Para o seu pão “dar certo”

Muitas vezes, o resultado do trabalho de elaboração de um pão não é o esperado. As causas podem ser as mais variadas possíveis: farinha inadequada para uso doméstico, dosagem incorreta de ingredientes, fermento de má qualidade, temperatura ambiente muito baixa, não favorecendo a fermentação do pão, temperatura do forno muito alta ou muito baixa, etc.

Dessa forma, relacionam-se abaixo algumas informações muito importantes “para que o seu pão dê certo”:

- as farinhas de trigo - seja ela especial, comum ou integral - possuem diferentes graus de absorção de água; assim, as quantidades de água e/ou leite indicadas nas receitas são aproximadas, razão pela qual, muitas vezes, é necessário reduzir ou aumentar a quantidade de líquidos em uma receita para dar o “ponto da massa”;
- o “ponto da massa” é muito subjetivo, por isso, observe as seguintes orientações:
  - ✓ se a massa estiver muito dura, ela dificilmente ficará lisa, a modelagem (estabelecimento do formato) será difícil e o pão tenderá a não crescer tanto quanto deveria. A alternativa para correção desse defeito é a

adição de maior quantidade de líquido (água, leite, etc.);

✓ se a massa estiver muito mole, ela grudará nas mãos, na mesa, etc., como resultado, o pão, ao crescer, tenderá a perder o formato em que foi modelado. Para corrigir o “ponto”, deve ser adicionada maior quantidade de farinha de trigo;

- após o amassamento, sugere-se passar uma fina camada de óleo vegetal sobre a massa e cobri-la com um saco ou filme de plástico próprios para uso em alimentos. O objetivo dessa operação é proteger a massa do ressecamento causado pela diferença de temperatura e umidade entre a massa e o ambiente;
- na etapa de fermentação, para saber se a massa já cresceu o suficiente, antes de o pão ser modelado, pressione-a suavemente com os dedos e observe se a marca da impressão dos dedos permaneceu. Se isso ocorreu, a massa estará pronta para ser modelada; caso contrário, deixe crescer por mais tempo (esse mesmo cuidado serve, também, para verificar o crescimento do pão modelado, antes de levá-lo ao forno);
- Sugere-se verificar, no manual de instruções de uso do fogão, qual a regulagem de temperatura do forno (média ou média alta) corresponde a 180 °C, temperatura usada em todas as receitas desta publicação;
- sugere-se o pré-aquecimento do forno até atingir 180 °C, antes de o pão ser colocado para assar;
- as temperaturas e os tempos no forno indicados para

assar o pão são sugestões, pois, muitas vezes, o forno não está bem regulado, fazendo com que o pão asse mais em um lado que no outro ou forme-se crosta excessivamente dura, sem que o miolo esteja assado. Portanto, observe o desenvolvimento de coloração marrom-dourado, para os pães de massa salgada, e marrom-médio, para pães integrais e massas doces ou semidoces. Além disso, pode-se bater com os dedos na parte de baixo do pão (que está em contato com a fôrma), se o som produzido for oco, o pão está assado;

- logo após assado, retire o pão da fôrma e coloque-o sobre uma grade, para evitar não fique suado.
- de preferência, deixe o pão esfriar para depois cortá-lo, assim o pão não se esmagará e a integridade do miolo será preservada.

# RECEITAS

## Pão de fôrma integral



### Ingredientes para a massa

- 2 colheres de sopa de fermento biológico seco instantâneo
- 3 copos de farinha de trigo integral
- 4 copos de farinha de trigo
- 2 copos de água morna
- $\frac{1}{4}$  de copo de mel ou melado
- 1 colher de sopa (rasa) de sal
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina

## Ingredientes para a cobertura

- manteiga ou margarina derretida para pincelar
- Farinha de trigo integral ou farelo de trigo para decorar

## Modo de fazer a massa

- \* Misturar a farinha de trigo, a farinha de trigo integral e o fermento. Juntar o mel, o sal, a manteiga e parte da água morna.
- \* Colocar a massa sobre uma superfície polvilhada com farinha de trigo e amassar até que a massa fique firme e elástica.
- \* Colocar a massa em uma vasilha, untar a superfície da massa com óleo, cobrir com um saco ou filme de plástico próprio para alimentos e deixar crescer, em local aquecido, até dobrar de volume (cerca de uma hora). Sovar novamente a massa.
- \* Dividir a massa em duas porções. Abrir cada porção em forma de retângulo. Enrolar a massa como um rocambole.
- \* Colocar os pães em duas fôrmas retangulares de 12 cm de largura x 16 cm de comprimento, untadas e polvilhadas com farinha de trigo. Pincelar a superfície dos pães com manteiga derretida e polvilhar com farinha de trigo integral ou farelo de trigo. Deixar crescer até dobrarem de volume (cerca de uma hora).
- \* Levar os pães ao forno pré-aquecido, regulado à temperatura de 180 °C, por 45 minutos ou até que

estejam dourados.

- \* Retirar os pães da fôrma e deixar esfriar em temperatura ambiente (não embalar enquanto quentes).

**Rendimento: 2 pães.**

## Pão colorido<sup>2</sup>



### Ingredientes para a massa

- 6 copos de farinha de trigo
- 1 ¼ copo de água morna
- 1 colher de sopa (cheia) de fermento biológico seco instantâneo
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de sal
- 2 colheres de sopa de margarina ou manteiga

<sup>2</sup> Formulação baseada em receita da Emater-RS.

## Ingredientes para colorir três camadas

- ¼ de copo de beterraba ralada
- ½ copo de cenoura ralada
- ⅓ de copo de espinafre picadinho

## Modo de fazer a massa

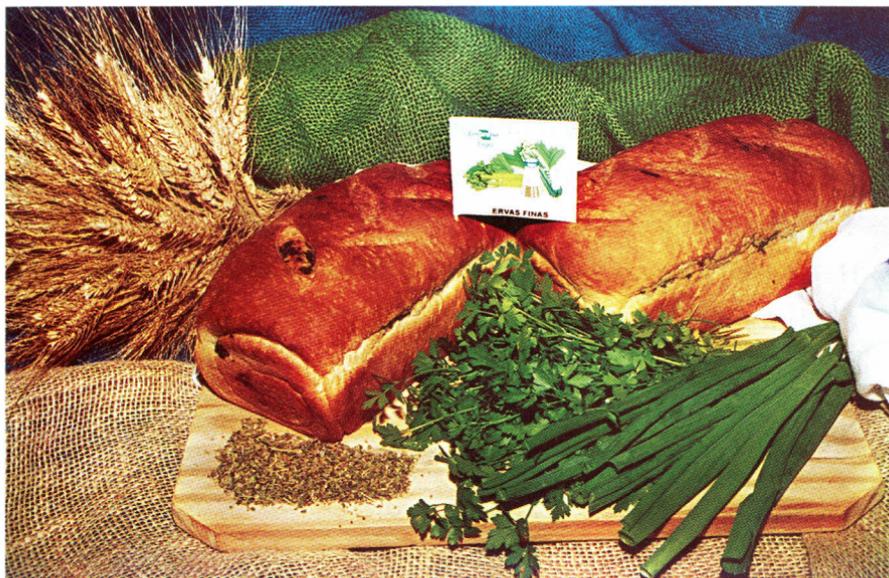
- \* Misturar os ingredientes secos (farinha, fermento, açúcar e sal). Adicionar a manteiga ou margarina e misturar bem. Colocar a água, aos poucos, e amassar bem.
- \* Quando a massa estiver lisa, dividi-la em três porções. Misturar, em cada porção, um dos vegetais cenoura, beterraba ou espinafre. Caso a massa fique muito úmida, adicionar um pouco de farinha.
- \* Modelar cada porção no formato de uma bola, untar a superfície da massa com óleo, cobrir com um saco ou filme de plástico próprio para alimentos e deixar crescer, em local aquecido, até dobrar de volume (cerca de uma hora). Quando a massa estiver crescida, sovar novamente.
- \* Dividir cada porção em duas partes. Abrir cada parte de massa na fôrma de um retângulo de 15 cm x 20 cm, sobre uma superfície polvilhada com farinha de trigo.
- \* Sobrepor as camadas de massa: uma com espinafre, uma com cenoura e uma com beterraba. Enrolar como rocambole e fechar bem a emenda do pão ("costura"). A "costura" deve ser colocada em contato com o fundo da

fôrma, para evitar que o pão se abra.

- \* Repetir essa operação com o restante da massa.
- \* Colocar os pães em fôrma retangular, untada com óleo, e deixar crescer até dobrar de volume.
- \* Levar os pães ao forno pré-aquecido, regulado à temperatura de 180 °C, por 40 minutos ou até que estejam dourados.
- \* Retirar os pães da fôrma e deixar esfriar em temperatura ambiente (não embalar enquanto quente).

**Rendimento: 2 pães.**

## Pão de ervas finas



### Ingredientes para a massa

- 1 kg de farinha de trigo
- 1 colher de sopa (cheia) de fermento biológico seco instantâneo
- 2 colheres de sopa (rasas) de açúcar
- 2 colheres de sopa (rasas) de sal
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- 1 ovo
- 1 ½ copo de leite

## **Ingredientes para o recheio**

- 1 molho grande de tempero verde (salsa e cebolinha) picado
- 4 colheres de sopa de cebola picadinha
- Ervas finas (mistura de orégano, sálvia, alecrim, manjerona, tomilho, estragão, etc.) pode-se comprar a mistura de temperos pronta ou fazer em casa
- Molho de pimenta vermelha (a gosto)

## **Modo de fazer o recheio**

- \* Refogar a cebola picada com um pouquinho de óleo, até ficar transparente. Acrescentar a cebolinha e a salsa e refogar novamente. Colocar o sal e as ervas finas. Acrescentar o molho de pimenta, a gosto. Retirar do fogo e deixar esfriar.

## **Modo de fazer**

- \* Misturar os ingredientes secos (farinha, fermento, açúcar e sal). Adicionar a manteiga ou margarina e o ovo e misturar bem. Colocar o leite aos poucos e amassar bem. Quando a massa estiver lisa, cobrir com um saco ou filme de plástico próprio para alimentos e deixar crescer, em local aquecido, até dobrar de volume. Quando a massa estiver crescida, sovar novamente.
- \* Dividir a massa em duas porções. Abrir cada porção de

massa, na forma de um retângulo de 30 cm x 40 cm, sobre uma superfície polvilhada com farinha de trigo. Espalhar o recheio, deixando 1 cm livre nas bordas.

- \* Enrolar como rocambole e fechar bem a emenda do pão (“costura”). A “costura” deve ser colocada em contato com o fundo da fôrma, para evitar que o pão se abra.
- \* Colocar os pães em fôrma untada com óleo e deixar crescer até dobrar de volume. Antes de colocar a massa para assar, fazer cortes na parte de cima dos pães, com o auxílio de uma faca bem afiada.
- \* Levar os pães ao forno pré-aquecido, regulado à temperatura de 180 °C, por 40 minutos ou até que estejam dourados.
- \* Retirar os pães da fôrma e deixar esfriar em temperatura ambiente (não embalar enquanto quente).

**Rendimento: 2 pães.**

## Pão de centeio



### Ingredientes para a massa

- 3 colheres de sopa de melado
- 1 copo de água morna
- 1 colher de sopa (rasa) de fermento biológico seco instantâneo
- 1 ½ copo de farinha de centeio
- 2 copos de farinha de trigo
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 colheres de chá de erva-doce

## Ingredientes para a cobertura

- 1 gema de ovo, para pincelar

## Modo de fazer

- \* Misturar as farinhas de trigo e de centeio, o fermento e o sal. Acrescentar a manteiga, o melado, a erva-doce e, aos poucos, a água morna. Misturar tudo com uma colher de pau, até que todo o líquido se incorpore aos ingredientes secos. Amassar com as mãos, até que a massa fique lisa.
- \* Colocar a massa numa vasilha untada, untar a superfície da massa com óleo, cobrir com um saco ou filme de plástico próprio para alimentos e deixar crescer, em local aquecido, até dobrar de volume (cerca de uma hora).
- \* Amassar novamente a massa, dividir em duas porções e modelá-las em formato arredondado.
- \* Colocar os pães em fôrma untada. Deixar crescer por 1 hora ou até dobrarem de volume.
- \* Com uma faca afiada, fazer três cortes paralelos sobre os pães.
- \* Pincelar com gema batida e assar os pães em forno pré-aquecido, regulado à temperatura de 180 °C, por uma hora ou até que estejam com coloração marrom-médio.
- \* Retirar os pães da fôrma e deixar esfriar em temperatura ambiente (não embalar enquanto quente).

**Rendimento: 2 pães.**

## Pão de batata-doce



### Ingredientes para a massa

- 5 copos de farinha de trigo
- 3 copos de purê de batata-doce (2 batatas-doces, de tamanho médio, cozidas e amassadas com um garfo)
- 2 colheres de sopa (rasas) de sal
- 4 colheres de sopa (rasas) de açúcar
- 3 colheres de sopa de margarina ou manteiga
- ½ copo de leite
- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de fermento biológico seco instantâneo

## Ingredientes para a cobertura

- 1 colher de sopa de amido de milho
- 3 colheres de sopa de água

## Modo de fazer

- \* Misturar a farinha de trigo, a batata-doce, o açúcar, o sal e o fermento. Acrescentar a manteiga ou margarina, os ovos batidos e o leite.
- \* Amassar bem e, quando a massa ficar lisa, untar a superfície da massa com óleo, cobrir com um saco ou filme de plástico próprio para alimentos e deixar crescer, em local aquecido, até dobrar de volume (cerca de uma hora).
- \* Sovar novamente a massa e dividir em três porções iguais. Modelar no formato desejado e colocar em fôrma untada e polvilhada com farinha de trigo. Deixar crescer até dobrar de volume.
- \* Levar os pães ao forno pré-aquecido, regulado à temperatura de 180 °C, por 40 minutos ou até que estejam dourados. Pincelar os pães, ainda quentes, com o amido de milho misturado com água.
- \* Retirar os pães da fôrma e deixar esfriar em temperatura ambiente (não embalar enquanto quente).

**Rendimento: 3 pães.**

## Pão italiano



### Ingredientes para a massa

- 1 kg de farinha de trigo
- 1 colher de sopa (cheia) de fermento biológico seco instantâneo
- 2 colheres de sopa (rasas) de açúcar
- 2 colheres de sopa de sal
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- 1 ovo
- 1 ½ copo de leite

## **Ingredientes para o recheio**

- 300 g de lingüiça defumada

## **Modo de fazer o recheio**

- \* Cortar a lingüiça em cubinhos.
- \* Numa frigideira, fritar a lingüiça com um pouquinho de gordura. Reservar.

## **Modo de fazer a massa**

- \* Misturar a farinha de trigo, o fermento, o açúcar e o sal. Acrescentar a manteiga ou margarina, o ovo e o leite.
- \* Amassar bem, até que a massa fique com aparência lisa.
- \* Colocar a massa em um vasilha, untar a superfície da massa com óleo, cobrir com um saco ou filme de plástico próprio para alimentos e deixar crescer, em local aquecido, até dobrar de volume (cerca de uma hora)
- \* Amassar novamente, dividir a massa em 3 porções.
- \* Abrir a massa, sobre uma superfície polvilhada com farinha de trigo, na forma de um retângulo de aproximadamente 30 cm x 40 cm.
- \* Espalhar o recheio, deixando 1 cm livre nas bordas. Enrolar como rocambole e fechar bem a emenda do pão ("costura"). A "costura" deve ser colocada em contato com o fundo da fôrma, para evitar que o pão se abra.
- \* Colocar os pães em fôrma untada com óleo e deixar a

massa crescer até dobrar de volume. Antes de assar, dar alguns cortes na parte superior dos pães.

- \* Levar os pães ao forno pré-aquecido, regulado à temperatura de 180 °C, por 40 minutos ou até que estejam dourados.
- \* Retirar os pães da fôrma e deixar esfriar em temperatura ambiente (não embalar enquanto quente).

**Rendimento: 3 pães.**

## Pão fantasia



### Ingredientes

- 1 kg de farinha de trigo
- 1  $\frac{1}{4}$  copo de leite
- 1 ovo
- $\frac{1}{2}$  colher de sopa de sal
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa (cheia) de fermento biológico seco instantâneo
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- 100 g de queijo parmesão ralado
- 6 colheres de sopa de salsinha picada
- 6 colheres de sopa de cebolinha picada

- 4 colheres de sopa de cebola picada
- 6 colheres de sopa de cenoura ralada
- $\frac{3}{4}$  de copo de azeitona picada
- 6 colheres de sopa de salame picado

### **Modo de fazer**

- \* Misturar o fermento biológico seco instantâneo e a farinha. Acrescentar o açúcar e o sal e misturar novamente. Juntar o ovo batido, o leite e demais ingredientes e amassar bem, até formar uma massa lisa e brilhante.
- \* Colocar a massa em uma vasilha, untar a superfície da massa com óleo, cobrir com um saco ou filme de plástico próprio para alimentos e deixar crescer, em local aquecido, até dobrar de volume (cerca de uma hora). Sovar novamente a massa.
- \* Dividir a massa em duas porções.
- \* Abrir a massa, sobre uma superfície polvilhada com farinha de trigo, na forma de um retângulo de aproximadamente 30 cm x 40 cm.
- \* Enrolar como rocambole e fechar bem a emenda do pão ("costura"). A "costura" deve ser colocada em contato com o fundo da fôrma, para evitar que o pão se abra.
- \* Colocar os pães em fôrma untada com óleo e deixar a massa crescer até dobrarem de volume. Antes de assar, dar alguns cortes na parte superior dos pães.
- \* Levar os pães ao forno pré-aquecido, regulado à

temperatura de 180 °C, por 40 minutos ou até que estejam dourados.

- \* Retirar do forno, pincelar as cascas dos pães com margarina ou manteiga, para ficar com aspecto brilhante.
- \* Retirar os pães da fôrma e deixar esfriar em temperatura ambiente (não embalar enquanto quente).

**Rendimento: 2 pães.**

## Pão de leite



### Ingredientes

- 3 copos de farinha de trigo
- 1 colher de sopa (rasa) de fermento biológico seco instantâneo
- $\frac{1}{2}$  copo de leite morno
- 1 colher de sopa (rasa) de açúcar
- 1 colher de sopa (rasa) de sal
- 2 colheres de sopa (cheias) de manteiga ou margarina derretida morna
- 1 ovo

## Modo de fazer

- \* Misturar a farinha, o fermento, o açúcar e o sal. Adicionar o ovo e a manteiga ou margarina. Misturar bem. Aos poucos, adicionar o leite morno, sovando bem, até que a massa fique com aparência lisa, não muito mole.
- \* Colocar a massa em um vasilha, untar a superfície da massa com óleo, cobrir com um saco ou filme de plástico próprio para alimentos e deixar crescer, em local aquecido, até dobrar de volume (cerca de uma hora).
- \* Sovar novamente a massa. Dividir a massa em duas porções e modelar os pães no formato desejado. Colocar os pães em fôrma untada com óleo e deixar crescer até dobrarem de volume.
- \* Levar os pães ao forno pré-aquecido, regulado à temperatura de 180 °C, por 40 minutos ou até que estejam dourados.
- \* Retirar os pães da fôrma e deixar esfriar em temperatura ambiente (não embalar enquanto quente).

**Rendimento: 2 pães.**

## Challah<sup>3</sup>



### Ingredientes para a massa

- 3 copos de farinha de trigo
- 1 colher de sopa (rasa) de fermento biológico seco instantâneo
- ½ copo de água morna
- 1 colher de sopa (rasa) de açúcar
- 3 colheres de sopa de óleo
- 2 ovos

<sup>3</sup> Pão típico da cozinha judaica.

## Ingredientes para a cobertura

- 1 gema batida, para pincelar
- sementes de papoula (ou de gergelim)

## Modo de fazer

- \* Misturar o açúcar, o fermento e a água morna e deixar fermentar. Adicionar os ovos e o óleo. Misturar bem. Aos poucos, adicionar a farinha de trigo e continuar mexendo bem, até que a massa fique com aparência lisa, não muito mole.
- \* Colocar a massa em um vasilha, untar a superfície da massa com óleo, cobrir com um saco ou filme de plástico próprio para alimentos e deixar crescer, em local aquecido, até dobrar de volume (cerca de uma hora). Sovar novamente a massa.
- \* Dividir a massa em duas porções, uma maior (com  $\frac{2}{3}$  do tamanho da massa) e outra menor (com  $\frac{1}{3}$  do tamanho da massa). Dividir cada uma dessas porções em três partes iguais. Fazer duas tranças, apertando bem as extremidades para não se desprenderem. Colocar a trança menor sobre a maior, apertar as emendas do pão ("costura") muito bem. A "costura" deve ser colocada em contato com o fundo da fôrma, para evitar que as tranças se soltem.
- \* Colocar o pão em fôrma untada com óleo e deixar crescer até dobrar de volume.

- \* Pincelar o pão com a gema batida, salpicar com sementes de papoula ou de gergelim e levar o pão ao forno pré-aquecido, regulado à temperatura de 180 °C, por 40 minutos ou até que esteja dourado.
- \* Retirar o pão da fôrma e deixar esfriar em temperatura ambiente (não embalar enquanto quente).

**Rendimento: 1 pão.**

## Pãezinhos com alho e temperinho verde



### Ingredientes

- 3 copos de farinha de trigo
- 1 colher de sopa (rasa) de fermento biológico seco instantâneo
- ½ copo de água morna
- 1 colher de sopa (rasa) de açúcar
- 1 colher de sopa (rasa) de sal
- 4 colheres de sopa de manteiga ou margarina derretida morna
- 1 ovo
- ½ copo de cebolinha picada
- ½ copo de salsa picada

- 6 dentes de alho, médios, picadinhos

### **Modo de fazer**

- \* Misturar o açúcar, o fermento, o sal, o ovo, a manteiga ou margarina e a água. Misturar bem. Adicionar a salsinha, a cebolinha e o alho. Incorporar, aos poucos, farinha de trigo, até que a massa fique com aparência lisa, não muito mole.
- \* Colocar a massa em um vasilha, untar a superfície da massa com óleo, cobrir com um saco ou filme de plástico próprio para alimentos e deixar crescer, em local aquecido, até dobrar de volume (cerca de uma hora). Sovar novamente a massa.
- \* Dividir a massa em 40 porções e moldá-las no formato de pequenas bolas. Colocar os pãezinhos em fôrma untada com óleo e deixar crescer até dobrarem de volume. Levar os pães ao forno pré-aquecido, regulado à temperatura de 180 °C, por 20 minutos ou até que estejam dourados.
- \* Retirar os pães da fôrma e deixar esfriar em temperatura ambiente (não embalar enquanto quente).

**Rendimento: 40 pãezinhos.**

## Pão para aperitivo



### Ingredientes para a massa

- 3 copos de farinha de trigo
- 1 colher de sopa (rasa) de fermento biológico seco instantâneo
- $\frac{3}{4}$  de copo de água morna
- 1 colher de sopa (rasa) de açúcar
- $\frac{1}{2}$  colher de sopa (rasa) de sal
- 4 colheres de sopa de manteiga ou margarina derretida morna
- 1 ovo

## **Ingredientes para a cobertura**

- 1 gema de ovo batida

## **Ingredientes para o recheio**

- 100 g de azeitonas pretas picadas
- 100 g de bacon picado e frito
- 100 g de queijo parmesão ralado

## **Modo de fazer**

- \* Misturar o açúcar, o fermento, o sal, o ovo, a manteiga ou margarina e a água. Misturar bem. Acrescentar as azeitonas, o bacon e o queijo parmesão. Aos poucos, adicionar a farinha de trigo, até que a massa fique com aparência lisa, não muito mole.
- \* Colocar a massa em um vasilha, untar a superfície da massa com óleo, cobrir com um saco ou filme de plástico próprio para alimentos e deixar crescer, em local aquecido, até dobrar de volume (cerca de uma hora). Sovar novamente a massa.
- \* Dividir a massa em duas porções. Modelar cada porção no formato de um rolo. Trançar os dois rolos e apertar as duas extremidades, para que o pão não se abra ao ser assado. Colocar o pão em fôrma untada com óleo e deixar crescer até dobrar de volume. Pincelar com a gema de ovo batida.

- \* Levar o pão ao forno pré-aquecido, regulado à temperatura de 180 °C, por 40 minutos ou até que estejam dourados.
- \* Retirar o pão da fôrma e deixar esfriar em temperatura ambiente (não embalar enquanto quente).

**Rendimento: 1 pão.**

## Pão de mandioca



### Ingredientes para a massa

- 3 copos de farinha de trigo
- 2 copos de mandioca cozida e amassada
- 1 colher de sopa (cheia) de fermento biológico seco instantâneo
- 1 colher de sopa (cheia) de açúcar
- 1 colher de sopa (rasa) de sal
- 4 colheres de sopa de manteiga ou margarina derretida morna
- 2 ovos

## Modo de fazer

- \* Misturar o açúcar, o fermento e os ovos batidos. Adicionar o sal, a manteiga ou margarina e a mandioca. Misturar bem. Aos poucos, adicionar a farinha de trigo, até que a massa fique com aparência lisa, não muito mole.
- \* Colocar a massa em um vasilha, untar a superfície da massa com óleo, cobrir com um saco ou filme de plástico próprio para alimentos e deixar crescer, em local aquecido, por cerca de uma hora ou até dobrar de volume. Sovar novamente a massa.
- \* Abrir a massa em um formato oval e enrolá-la como um rocambole, bem apertado. Colocar o pão em fôrma untada com óleo e deixar crescer até dobrar de volume.
- \* Levar o pão ao forno pré-aquecido, regulado à temperatura de 180 °C, por 40 minutos ou até que esteja dourado.
- \* Retirar o pão da fôrma e deixar esfriar em temperatura ambiente (não embalar enquanto quente).

**Rendimento: 1 pão.**

## Pão de farinha de milho



### Ingredientes

- 3 copos de farinha de trigo
- 1 copo de farinha de milho fina (ou fubá)
- 1 colher de sopa (rasa) de fermento biológico seco instantâneo
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de chá (cheia) de sal
- 4 colheres de sopa de manteiga ou margarina derretida morna
- 1 copo de leite
- 2 ovos

## Modo de fazer

- \* Misturar o açúcar, o fermento, os ovos e o leite. Adicionar o sal, a manteiga ou margarina e a farinha de milho. Misturar bem. Aos poucos, adicionar a farinha de trigo, até que a massa fique com aparência lisa, não muito mole.
- \* Colocar a massa em um vasilha, untar a superfície da massa com óleo, cobrir com um saco ou filme de plástico próprio para alimentos e deixar crescer, em local aquecido, até dobrar de volume (cerca de uma hora). Sovar novamente a massa.
- \* Dividir a massa em duas porções.
- \* Abrir cada porção da massa em um formato oval e enrolá-las como um rocambole, bem apertado. Colocar cada pão em fôrma retangular de 12 cm de largura x 16 cm de comprimento untada com óleo.
- \* Levar os pães ao forno pré-aquecido, regulado à temperatura de 180 °C, por 40 minutos ou até que estejam dourados.
- \* Retirar os pães da fôrma e deixar esfriar em temperatura ambiente (não embalar enquanto quente).

**Rendimento: 2 pães.**

## Pão doce recheado



### Ingredientes para a massa

- 1 kg de farinha de trigo
- 1 colher de sopa (cheia) de fermento biológico seco instantâneo
- 2½ copos de água morna
- 1 colher de chá de sal
- 4 colheres de sopa de açúcar
- 2 colheres de sopa de margarina derretida morna

## Ingredientes para o recheio

- Doce em massa (goiabada, marmelada etc.) ou geléia de preferência.

## Modo de fazer

- \* Misturar o fermento biológico seco instantâneo e a farinha. Acrescentar o sal e o açúcar e mexer bem. Adicionar a margarina e a água morna e sovar até que a massa fique bem lisa e com aspecto brilhante.
- \* Colocar a massa em um vasilha, untar a superfície da massa com óleo, cobrir com um saco ou filme de plástico próprio para alimentos e deixar crescer, em local aquecido, até dobrar de volume (cerca de uma hora). Sovar novamente a massa.
- \* Dividir a massa em duas porções.
- \* Esticar cada porção de massa com um rolo, na forma oval, até ficar com a espessura de aproximadamente 4 centímetros. Espalhar sobre a massa o doce e, após, enrolar firmemente, como um rocambole, e unir as pontas, para ficar no formato de uma rosca.
- \* Fechar bem a emenda do pão ("costura"). A "costura" deve ser colocada em contato com o fundo da fôrma, para evitar que o pão se abra.
- \* Colocar os pães em fôrma untada com óleo e deixar crescer até dobrarem de volume.
- \* Cortar as bordas dos pães com uma tesoura ou faca bem

afiada, antes de levá-los ao forno.

- \* Levar os pães ao forno pré-aquecido, regulado à temperatura de 180 °C, por 40 minutos ou até que estejam dourados.
- \* Após retirar do forno, salpicar com açúcar de confeiteiro, para decorar.
- \* Retirar os pães da fôrma e deixar esfriar em temperatura ambiente (não embalar enquanto quente).

**Rendimento: 2 pães.**

## Pão de natal



### Ingredientes para a massa

- 4 copos de farinha de trigo
- 1 ½ copo de farinha de trigo integral
- 3 copos de farinha de centeio
- 1 colher de sopa de sal
- 2 colheres de sopa de casca de laranja ralada
- 1 ½ colher de sopa de fermento biológico seco instantâneo
- 4 colheres de sopa de manteiga
- ¾ de copo de melado
- ½ colher de sopa de erva-doce

- 1 ½ copo de água

### **Modo de fazer**

- \* Derreter a manteiga em temperatura branda. Misturar o fermento biológico seco instantâneo, o melado, a casca de laranja ralada, o sal, a água e a erva-doce. Misturar, aos poucos, as farinhas de trigo e de centeio e sovar bem.
- \* Colocar a massa em um vasilha, untar a superfície da massa com óleo, cobrir com um saco ou filme de plástico próprio para alimentos e deixar crescer, em local aquecido, até dobrar de volume (cerca de uma hora)
- \* Amassar novamente por alguns minutos e dividir a massa em 3 porções iguais. Colocar cada porção em fôrma untada com óleo e deixar crescer até dobrarem de volume.
- \* Furar os pães com um garfo, para decorar, e após, levá-los ao forno pré-aquecido, regulado à temperatura de 180 °C, por 40 minutos ou até dourar ligeiramente.
- \* Retirar os pães da fôrma e deixar esfriar em temperatura ambiente (não embalar enquanto quente).

**Rendimento: 3 pães.**

## Pão de canela



### Ingredientes para a massa

- 6½ copos de farinha de trigo
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa (cheia) de fermento biológico seco instantâneo
- 4 colheres de sopa de óleo
- ¾ de copo de açúcar
- 1 ovo
- 2 copos de água morna
- 2 colheres de sopa (rasas) de canela em pó
- 1 copo de nozes picadas

## Ingredientes para a cobertura

- ½ copo de açúcar
- 1 colher de chá de canela em pó
- ½ copo de nozes picadas

## Modo de fazer

- \* Misturar o fermento biológico seco instantâneo e a farinha. Acrescentar o sal, o açúcar, as nozes e a canela em pó e mexer bem. Adicionar o óleo, o ovo e a água morna e sovar até que a massa fique bem lisa e com aspecto brilhante.
- \* Colocar a massa em um vasilha, untar a superfície da massa com óleo, cobrir com um saco ou filme de plástico próprio para alimentos e deixar crescer, em local aquecido, até dobrar de volume (cerca de uma hora). Sovar novamente a massa.
- \* Dividir a massa em 4 porções iguais, formando com cada porção um longo rolo, posteriormente trançando-os de dois em dois e unindo as extremidades, como um anel.
- \* Passar os pães modelados na mistura de açúcar, canela e nozes. Colocar cada pão em fôrma untada com óleo e deixar crescer até dobrar de volume.
- \* Levar os pães ao forno pré-aquecido, regulado à temperatura de 180 °C, por 40 minutos ou até que estejam dourados.

\* Retirar os pães da fôrma e servir quente.

**Rendimento: 2 pães.**

## Rosca de maçã



### Ingredientes para a massa

- 4 copos de farinha de trigo
- 1 colher de sopa (rasa) de fermento biológico seco instantâneo
- 1 copo de água morna
- ½ copo de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 3 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- 1 ovo

## **Ingredientes para o recheio**

- $\frac{3}{4}$  de copo de açúcar mascavo
- 3 copos de maçãs grandes picadinhas
- 3 colheres de sopa de manteiga ou margarina

## **Modo de fazer o recheio**

- \* Colocar os ingredientes do recheio em uma panela e deixar cozinhar, mexendo sempre, até que a maçã esteja cozida e a calda tenha evaporado.

## **Ingredientes para a cobertura**

- 1 gema batida

## **Modo de fazer o pão**

- \* Misturar o fermento biológico seco instantâneo e a farinha. Acrescentar o sal, o açúcar, a manteiga ou margarina, o ovo e a água morna e sovar até que a massa fique bem lisa e com aspecto brilhante.
- \* Colocar a massa em um vasilha, untar a superfície da massa com óleo, cobrir com um saco ou filme de plástico próprio para alimentos e deixar crescer, em local aquecido, até dobrar de volume (cerca de uma hora). Sovar novamente a massa.
- \* Abrir a massa na forma de um retângulo e colocar o

recheio, deixando as bordas livres. Enrolar a massa como um rocambole, bem apertado, e unir as pontas formando uma rosca. Untar o pão com óleo. Cortar as laterais da rosca com uma tesoura ou faca afiada, deslocando, parcialmente, cada fatia para que fiquem no formato de uma estrela.

- \* Colocar o pão em fôrma untada com óleo e deixar crescer até dobrar de volume. Pincelar com a gema batida.
- \* Levar o pão ao forno pré-aquecido, regulado à temperatura de 180 °C, por 40 minutos ou até dourar ligeiramente.
- \* Retirar o pão da fôrma e deixar esfriar em temperatura ambiente (não embalar enquanto quente).

**Rendimento: 1 pão.**

## Pão de mel



### Ingredientes

- 4 copos de farinha de trigo
- 1 colher de sopa (cheia) de fermento químico em pó
- ½ copo de água morna
- 1 copo de açúcar
- 2 colheres de chá de sal
- 3 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- 3 ovos
- 1 copo de mel
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 1 colher de chá de canela em pó

- cravos-da-índia, para decorar

### **Modo de fazer**

- \* Em uma vasilha, misturar bem todos os ingredientes.
- \* Colocar a massa pronta em fôrma retangular untada com óleo e polvilhada com farinha de trigo.
- \* Levar os pães ao forno pré-aquecido, regulado à temperatura de 180 °C, por 30 minutos. Deixar esfriar, decorar com os cravos-da-índia e, depois, cortar no formato de sua preferência.

**Rendimento: 28 porções.**

## Pãezinhos de banana



### Ingredientes para a massa

- 4 copos de farinha de trigo
- 1 colher de sopa (rasa) de fermento biológico seco instantâneo
- $\frac{1}{2}$  copo de leite morno
- $\frac{1}{2}$  copo de açúcar mascavo
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 4 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- 2 ovos

## Ingredientes para o recheio

- 3 bananas-prata
- ½ copo de água
- 2 colheres de chá de canela em pó
- ½ copo de açúcar

## Modo de fazer o recheio

- \* Amassar as bananas.
- \* Colocar todos os ingredientes em uma panela e deixar cozinhar, mexendo sempre, até que a banana esteja cozida e a calda tenha evaporado.

## Modo de fazer os pães

- \* Misturar o fermento biológico seco instantâneo e a farinha. Acrescentar o sal, o açúcar, o açúcar mascavo, a manteiga ou margarina, os ovos e o leite morno e sovar até que a massa fique bem lisa e com aspecto brilhante.
- \* Colocar a massa em um vasilha, untar a superfície da massa com óleo, cobrir com um saco ou filme de plástico próprio para alimentos e deixar crescer, em local aquecido, até dobrar de volume (cerca de uma hora). Sovar novamente a massa.
- \* Dividir a massa em 40 porções e moldá-las no formato de bolinhas. Abrir cada bolinha em formato retangular, com o auxílio de um rolo. Cobrir a massa com recheio, deixando

as bordas livres. Enrolar como pequenos rocamboles e, após, unir as duas extremidades, como uma rosca.

- \* Colocar os pãezinhos em fôrma untada com óleo e deixar crescer até dobrarem de volume.
- \* Levar os pães ao forno pré-aquecido, regulado à temperatura de 180 °C, por 30 minutos ou até dourar ligeiramente
- \* Antes de servir, polvilhar com açúcar de confeitiro e canela em pó.
- \* Retirar os pães da fôrma e deixar esfriar em temperatura ambiente (não embalar enquanto quente).

**Rendimento: 40 pãezinhos.**

## Trouxinha de maçã



Receita de fazer as trouxinhas

### Ingredientes para a massa

- 4 copos de farinha de trigo
- 1 colher de sopa (rasa) de fermento biológico seco instantâneo
- $\frac{1}{3}$  De copo de leite morno
- $\frac{1}{2}$  copo de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- 2 ovos

## **Ingredientes para o recheio**

- 2 maçãs picadas
- ½ copo de açúcar
- 1 colher de chá de canela em pó
- ½ copo de nozes picadas

## **Modo de fazer o recheio**

- \* Descascar e picar as maçãs.
- \* Colocar em uma panela as maçãs, o açúcar e a canela em pó.
- \* Cozinhar, mexendo sempre, até que as maçãs estejam cozidas e calda tenha evaporado.
- \* Deixar esfriar.
- \* Acrescentar as nozes picadas

## **Modo de fazer os pães**

- \* Misturar o fermento biológico seco instantâneo e a farinha. Acrescentar o sal, o açúcar, a manteiga ou margarina, os ovos e o leite morno e sovar até que a massa fique bem lisa e com aspecto brilhante.
- \* Colocar a massa em uma vasilha, untar a superfície da massa com óleo, cobrir com um saco ou filme de plástico próprio para alimentos e deixar crescer, em local aquecido, até dobrar de volume (cerca de uma hora). Sovar novamente a massa.

- \* Dividir a massa em 40 porções e moldá-las no formato de bolinhas. Abrir cada bolinha em formato redondo, com o auxílio de um rolo. Colocar o disco de massa na palma da mão e adicionar o recheio. Unir as bordas da massa e apertar bem para fechar a trouxinha.
- \* Colocar os pãezinhos em fôrma untada com óleo e deixar crescer até dobrarem de volume.
- \* Levar os pães ao forno pré-aquecido, regulado à temperatura de 180 °C, por 30 minutos ou até dourar ligeiramente.
- \* Retirar os pães da fôrma e deixar esfriar em temperatura ambiente (não embalar enquanto quente).
- \* Antes de servir, polvilhar com açúcar de confeiteiro e canela em pó.

**Rendimento: 40 pãezinhos.**

## Referências Bibliográficas

ALZUGARAY, D.; ALZUGARAY, C. (Ed.). **Aprenda a fazer pão caseiro**. São Paulo: Ed. Três, 1991. 88 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Comissão Nacional de Normas e Padrões para Alimentos. Resolução nº38, de 12 de dezembro de 1977. Aprova como coadjuvantes da tecnologia de fabricação as substâncias constantes dos anexos I, II, III e IV, destinadas ao fabrico de produtos forneados, tais como: pão, broa, biscoito, bolacha, bolo, torta e demais produtos afins de confeitaria. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, n. 242, p. 17.594-17.596, 21 de dez. 1977.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 354, de 18 de julho de 1996. Aprova a norma técnica referente à farinha de trigo. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, n. 140, p. 13.557-13.558, 27 de jul. 1996.

CALVEL, R. **O pão francês e os produtos correlatos: tecnologia e prática da panificação**. Fortaleza: J. Macêdo, 1987, 287 p.

EL-DASH, A. A.; CABRAL, L. C.; GERMANI, R. **Tecnologia de farinhas mistas: uso de farinha mista de trigo e soja na produção de pães**. Brasília: Embrapa-SPI, 1994. v. 3, 87 p.

EL-DASH, A. A.; CAMARGO, C. O.; DIAZ, N. M. **Fundamentos da tecnologia de panificação**. São Paulo: Governo do Estado de São Paulo, [198-]. 349 p.

FARIA, J. D. Influência da farinha de trigo em pães industrializados. In: REUNIÃO DA COMISSÃO CENTRO-SUL BRASILEIRA DE PESQUISA DE TRIGO, 18.; REUNIÃO BRASILEIRA DE PESQUISA DE TRITICALE, 9.; SEMINÁRIO TÉCNICO DO TRIGO, 4., 2003, Guarapuava. **Palestras, resumos e atas...** Guarapuava: Fundação Agrária de Pesquisa Agropecuária, 2003, p. 22-31.

WHEAT FLOUR INSTITUTE. **From wheat to flour, the story of man.. in a grain of wheat.** Wheat Flour Institute: Chicago. 1966. 75 p.

**Embrapa**

---

*Trigo*

Ministério da Agricultura,  
Pecuária e Abastecimento

